

2020 年 6 月

2020 年、新型コロナウイルスの出現は世界中の大きな脅威となり、まるでパニック映画の中に放り込まれたような錯覚にとらわれます。幸い但馬地方に感染症の発生はなく、楽々むらは不要不急の外出自粛と三密を避ける行動、掃除と換気に務めながらの日常を静かに送らせていただいておりますが、そこには入居中のご利用者のご家族の間にいつ開くとも知れない面会制限という名の扉が立ちはだかっている…。そんな中で広がる不安や孤独感、ストレスをどう和らげていくかは直近の課題となっています。

今年度の目標の一つに地域社会への情報発信を上げました。コロナ禍により地域交流が難しい部分を発想転換し、楽々むらの内側をご家族や地域社会に広くご紹介しようとする取り組みです。不安というものは見えなかったり伝わりにくかったりするところから湧き上がってくるのではないのでしょうか。従来の紙面による情報に加えてホームページ上のブログや SNS での情報発信を増やし、楽々むらをより身近に感じていただければと願っています。

施設長 大塚はるみ

ランチョン・マ・ト

## #stayhome

新型コロナウイルスが猛威をふるい、ここ数ヶ月は“stay home”自由に動けない毎日に、ストレスが溜まっていますか？

心身ともに健康に過ごすためには、良い睡眠や運動、好きな事をして気分転換を図るほか、やはり栄養バランスの良い食生活が重要です。

『ストレスに強くなる栄養素』を意識して取り入れてみましょう！

### ストレスに関係する栄養素には・・・

- ◎ホルモンの生成を促す**たんぱく質とビタミンC**
- ◎精神を安定させる**ビタミンB群**
- ◎神経の興奮を抑える**カルシウムとマグネシウム**
- ◎自律神経を調整する機能に役立つ**ビタミンE**



これらを上手に組み合わせるといいですよ。そうは言っても、たくさんの食品の中から献立を考えるのは面倒ですね。そこでお勧めしたいのが汁物です。あまり難しく考えず、たんぱく源となる食材（肉魚卵豆）に冷蔵庫の余り野菜を何でも入れてしまう気持ちで問題ありません。具材をたくさん入れることで、食材から旨みがでて一層美味しくなりますよ。

そして適度な運動も忘れず！家の周辺を散歩したり入浴後のストレッチなど、手軽に行えるものから始めてみましょう。毎日10時と15時に流れるラジオ体操を利用するのも手です。私も先日、久しぶりにラジオ体操をしましたが、真剣に取り組んでみると結構いい運動になりますね。



もうしばらく続きそうな stay home を充電時間と考えて、新しいことに挑戦するのも良い、自分なりの楽しみかたで過ごしましょう。ちなみに私はお菓子やパンを作っています（＾＾）

## 日々の暮らし



施設周辺をお散歩です。



久々比神社へ。



施設内の飾り付け



体操の時間 健康第一、からだを動かして気分も爽快！



おたのしみ会  
ごちそうをみんなでいただきました。



楽しいカフェでの茶話会。



日本海ヘドライブ  
海の青さが目にしみます。  
絶景ですね。



何を弾きましょうか？リクエストをどうぞ

